

# Natation – Brasse: Demi-portion

Avec cet exercice, les nageurs se concentrent alternativement sur les bras puis sur les jambes. Ils se rapprochent ainsi progressivement du mouvement global de la brasse.

Les élèves effectuent un cycle complet de bras, puis un cycle complet de jambes, et ainsi de suite.



Photo: Bissig, 2008.

## Variantes

- Deux tractions de bras, deux mouvements de jambes, etc. Ou 3-3 ou toute autre combinaison.
- Mouvements simultanés des bras et des jambes.

## plus facile

- Mouvements croisés: bras gauche et jambe droite, et inversement. Cinq ou six répétitions avant de changer par exemple.
- Bras gauche, bras droit, jambe droite, jambe gauche ou inversement.

## plus difficile

- Seulement le côté gauche ou le côté droit, ou en combinaison (par exemple 5-5, 6-6, etc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO